CAPÍTULO DO LIVRO – ENTRE ALGORITMOS, EDUCAÇÃO E SAÚDE: NOVAS PERSPECTIVAS PARA A CIÊNCIA, A INOVAÇÃO E A PRÁTICA - PUBLICADO POR: EDITORA MANUAL
ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

CAPÍTULO 14

REDES SOCIAIS, AUTOIMAGEM E SAÚDE MENTAL: DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS PARA ADOLESCENTES E JOVENS

DOI DO CAPÍTULO: 10.29327/5944637.1-14

Diogo Henrique Juliano Pinto de Moura 1
https://lattes.cnpq.br/6267523224276372
Josue Cruz dos Santos 2
https://lattes.cnpq.br/2560480489587666
Oldair Donizete Galeni 3
https://lattes.cnpq.br/7608391499546809
Marcia Macario dos Santos 4
https://lattes.cnpq.br/9137192649127883
Poliana Kapran Cardoso 5
http://lattes.cnpq.br/5557318240832595
Allyne Medeiros Mota Lana Flores de Souza 6
http://lattes.cnpq.br/9080740562612080
Jean Claúdio Araújo da Silva 7
http://lattes.cnpq.br/6856732109768484
Lucielma Costa Dantas 8
https://lattes.cnpq.br/7913490044074404
Manoel Augusto Sales 9
https://lattes.cnpq.br/1965778972298347

RESUMO

As redes sociais ocupam posição central na experiência cotidiana de adolescentes e jovens, influenciando formas de interação, construção identitária e percepção da própria aparência. Este estudo teve como objetivo analisar a influência das redes sociais sobre a autoimagem e a saúde mental de adolescentes e jovens, considerando

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

os desafios associados à exposição digital, comparação social, autoestima e percepção corporal. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases PubMed, MEDLINE, Scopus, Latindex e Diadorim, contemplando estudos publicados entre 2021 e 2026, nos idiomas português e inglês. A análise da literatura evidenciou associação entre o uso das redes sociais e insatisfação corporal, auto-objetificação, alterações na autoestima, ansiedade, sintomas depressivos, dificuldades relacionadas ao sono e comprometimento do bem-estar psicológico. Os achados também demonstraram que a comparação social e a exposição a padrões corporais idealizados constituem mecanismos relevantes para compreender essas repercussões. Entretanto, as redes sociais podem igualmente favorecer suporte social, pertencimento, comunicação e acesso à informação, demonstrando que seus efeitos dependem dos padrões de utilização e das características individuais e contextuais. Conclui-se que a relação entre redes sociais, autoimagem e saúde mental é multidimensional, demandando educação midiática, promoção da autoestima e estratégias preventivas voltadas ao uso crítico e consciente das plataformas digitais.

Palavras-chave: Adolescentes. Autoimagem. Imagem corporal. Redes sociais.

Saúde mental.

ABSTRACT

Social media occupies a central position in the daily lives of adolescents and young adults, influencing forms of interaction, identity construction, and perceptions of personal appearance. This study aimed to analyze the influence of social media on self-image and mental health among adolescents and young adults, considering challenges associated with digital exposure, social comparison, self-esteem, and body perception. An integrative literature review was conducted using the PubMed, MEDLINE, Scopus, Latindex, and Diadorim databases, including studies published between 2021 and 2026 in Portuguese and English. The literature analysis demonstrated an association between social media use and body dissatisfaction, self-objectification, changes in self-esteem, anxiety, depressive symptoms, sleep-related difficulties, and impaired psychological well-being. The findings also indicated that social comparison and exposure to idealized body standards constitute relevant mechanisms for understanding these effects. However, social media may also promote social support, belonging, communication, and access to information, demonstrating that its effects depend on patterns of use and individual and contextual characteristics. It is concluded that the relationship between social media, self-image, and mental health is multidimensional, requiring media literacy, promotion of self-esteem, and preventive strategies aimed at critical and conscious use of digital platforms.

Keywords: Adolescents. Body image. Mental health. Self-image. Social media.

1 INTRODUÇÃO

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

A expansão das redes sociais digitais modificou significativamente as formas de interação, comunicação e construção da identidade entre adolescentes e jovens. Nesse contexto, plataformas predominantemente visuais passaram a ocupar espaço relevante na experiência cotidiana, favorecendo a exposição contínua a imagens, padrões estéticos e representações idealizadas de aparência e estilo de vida (Molina Ruiz, 2022).

Paralelamente, a adolescência constitui uma etapa particularmente sensível para o desenvolvimento da autoestima e da percepção de si, tornando a relação com as redes sociais um fenômeno de crescente interesse científico. Evidências indicam que o uso dessas plataformas pode apresentar associações com diferentes dimensões da saúde mental, incluindo alterações no bem-estar psicológico, autoestima e funcionamento socioemocional de adolescentes e jovens adultos (Khalaf, 2023).

Outro aspecto relevante refere-se à influência dos processos de comparação social mediados pelo ambiente virtual. A observação recorrente de conteúdos que enfatizam padrões corporais e estéticos pode favorecer avaliações negativas da própria aparência, sobretudo quando os usuários estabelecem comparações entre suas características reais e representações selecionadas ou modificadas digitalmente (Tennfjord, 2025).

Do mesmo modo, os efeitos das redes sociais sobre a saúde mental não decorrem exclusivamente do tempo de utilização, mas podem envolver mecanismos psicológicos e relacionais associados à experiência digital. Aspectos como estresse acadêmico, relações com pares e autoestima podem atuar na relação entre o uso das redes e o bem-estar psicológico dos adolescentes, demonstrando que os impactos desse fenômeno são multidimensionais (Shi, 2025; Tsomokos, 2025).

Consequentemente, a preocupação com a imagem corporal constitui uma dimensão particularmente importante nesse debate. A exposição frequente a conteúdos visualmente orientados pode contribuir para a internalização de padrões corporais pouco realistas e para o surgimento ou agravamento de insatisfação corporal e comportamentos alimentares inadequados entre crianças, adolescentes e jovens adultos (Dubicka, 2026). Além disso, a literatura qualitativa evidencia que os próprios adolescentes reconhecem tanto possibilidades positivas quanto experiências

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

prejudiciais relacionadas à influência das redes sociais sobre a saúde mental e o bem-estar (Popat, 2022).

Diante desse panorama, investigar a relação entre redes sociais, autoimagem e saúde mental mostra-se relevante para compreender desafios contemporâneos que atravessam o desenvolvimento de adolescentes e jovens. A produção científica recente destaca a necessidade de intervenções direcionadas à promoção de uma relação mais saudável com conteúdos visuais e à prevenção de padrões prejudiciais de percepção corporal, especialmente diante da ampla utilização dessas plataformas (Copez-Lonzoy, 2025).

Nesse sentido, este estudo tem como objetivo analisar a influência das redes sociais sobre a autoimagem e a saúde mental de adolescentes e jovens, considerando os principais desafios associados à exposição digital, à comparação social, à autoestima e à percepção da imagem corporal. Busca-se, ainda, discutir os possíveis impactos psicológicos desse contexto e destacar a importância de estratégias que favoreçam o uso consciente das redes sociais e a proteção do bem-estar emocional durante o desenvolvimento juvenil.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Redes sociais, adolescência e construção da autoimagem

A consolidação das redes sociais como espaços de interação cotidiana tem produzido novas formas de apresentação, avaliação e construção da identidade entre adolescentes e jovens. Molina Ruiz, Alfonso-Fuertes e González Vives (2022) destacam que a utilização dessas plataformas está relacionada à autoestima e à percepção da imagem corporal entre jovens adultos, evidenciando que a experiência digital pode ultrapassar a dimensão comunicacional e alcançar aspectos centrais da constituição da autoimagem. A exposição recorrente a conteúdos idealizados amplia as possibilidades de comparação social e pode modificar os parâmetros utilizados pelos indivíduos para avaliar a própria aparência.

Sob uma perspectiva desenvolvimental, a adolescência representa um período de particular vulnerabilidade às influências sociais, uma vez que mudanças corporais, necessidade de pertencimento e busca por reconhecimento assumem importância

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

significativa. Lin (2023), ao revisar a associação entre redes sociais e desenvolvimento adolescente, evidencia que as experiências digitais se articulam a dimensões sociais e psicológicas próprias dessa etapa. Entretanto, a influência das redes não deve ser interpretada de maneira exclusivamente negativa, pois as plataformas também possibilitam comunicação, pertencimento e acesso a diferentes formas de expressão, tornando seus efeitos dependentes do modo de utilização e do contexto vivenciado.

Nesse cenário, a comparação social constitui um dos mecanismos mais relevantes para compreender a relação entre redes sociais e autoimagem. Tennfjord, Bell e Eg (2025) demonstram que as redes sociais participam da formação da autoimagem e da imagem corporal tanto entre adolescentes do sexo feminino quanto masculino, indicando que as pressões relacionadas à aparência não se restringem a um único grupo. A apresentação seletiva de corpos, estilos de vida e padrões estéticos pode favorecer discrepâncias entre a aparência percebida pelo adolescente e aquela considerada socialmente desejável.

A insatisfação corporal configura, portanto, uma importante dimensão desse processo, especialmente diante da predominância de conteúdos altamente visuais. Viji *et al.* (2025) identificam uma relação entre o uso das redes sociais e a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes e jovens adultos, reforçando a necessidade de compreender como a exposição digital interfere na avaliação do próprio corpo. Contudo, a associação encontrada na literatura não permite estabelecer que as redes sociais sejam, isoladamente, responsáveis pela insatisfação corporal, visto que fatores individuais, familiares, culturais e relacionais também participam dessa construção.

Além dos aspectos relacionados à aparência física, a autoestima ocupa posição central na compreensão dos impactos psicológicos das redes sociais. Shi (2025) aponta que a relação entre uso de redes sociais e saúde mental dos adolescentes envolve mecanismos mediados pelo estresse acadêmico, pelas relações com os pares e pela autoestima. Essa perspectiva contribui para superar interpretações simplificadas baseadas exclusivamente no tempo de exposição às plataformas, indicando que a qualidade das interações, a forma de participação e os significados atribuídos às experiências virtuais também devem ser considerados.

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

2.2 Redes sociais, saúde mental e desafios contemporâneos

A relação entre redes sociais e saúde mental dos adolescentes tem sido investigada sob diferentes perspectivas, revelando um fenômeno marcado por efeitos simultaneamente potencializadores e prejudiciais. Khalaf *et al.* (2023), em revisão sistemática, identificam associações entre o uso das redes sociais e diferentes aspectos da saúde mental de adolescentes e jovens adultos. Embora tais evidências indiquem possíveis repercussões psicológicas, a diversidade dos padrões de uso e dos contextos sociais analisados demonstra que não é adequado compreender a experiência digital como fenômeno homogêneo.

Do ponto de vista das experiências subjetivas, Popat e Tarrant (2022) evidenciam, por meio de uma revisão qualitativa da literatura, que os adolescentes reconhecem tanto benefícios quanto dificuldades relacionadas ao uso das redes sociais. As plataformas podem favorecer conexão social, entretenimento, expressão pessoal e acesso a informações, mas também podem ampliar sentimentos de inadequação, pressão social e preocupação com a aparência. Essa ambivalência reforça a importância de uma abordagem crítica que considere simultaneamente os recursos e os riscos presentes no ambiente digital.

Outro elemento que merece atenção corresponde à interação entre uso das redes sociais, sono e funcionamento psicológico. Tsomokos (2025) demonstra, em análise longitudinal, que aspectos como desconfiança interpessoal, sono e autoimagem participam das relações entre uso de redes sociais e desfechos psiquiátricos na adolescência. A contribuição desse estudo reside especialmente na demonstração de que os efeitos psicológicos podem ocorrer por meio de diferentes caminhos, afastando a ideia de uma relação linear e direta entre exposição às plataformas e adoecimento mental.

Paralelamente, Tiwari (2023) discute os efeitos das redes sociais sobre a saúde mental dos adolescentes, destacando preocupações relacionadas ao bem-estar psicológico decorrentes de experiências digitais intensivas ou inadequadas. Entretanto, parte da literatura ainda apresenta limitações metodológicas relacionadas à heterogeneidade das amostras, à utilização de medidas autorreferidas e à dificuldade de distinguir associação de causalidade. Dessa forma, resultados sobre

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

impactos negativos devem ser interpretados considerando as características individuais e sociais dos adolescentes.

A dimensão da imagem corporal torna-se ainda mais complexa quando associada aos comportamentos alimentares. Dubicka *et al*. (2026) destacam, em revisão de escopo, a existência de uma literatura crescente sobre a relação entre uso de redes sociais, imagem corporal e sintomas de transtornos alimentares em crianças, adolescentes e jovens adultos. A evidência reforça a necessidade de atenção aos conteúdos relacionados à aparência, dieta e padrões corporais, sem, contudo, atribuir às plataformas digitais uma causalidade isolada, considerando a natureza multifatorial dos transtornos alimentares.

No campo da prevenção, Copez-Lonzoy *et al.* (2025) propõem a investigação de intervenções realizadas em plataformas sociais altamente visuais para enfrentar problemas relacionados à imagem corporal em adolescentes e jovens adultos. Essa perspectiva desloca o debate de uma lógica exclusivamente centrada nos riscos para uma compreensão das próprias redes sociais como possíveis instrumentos de intervenção e promoção da saúde. A utilização crítica desses espaços pode favorecer conteúdos educativos, alfabetização midiática e estratégias destinadas a reduzir a internalização de padrões corporais prejudiciais.

Por fim, Usik (2025) reforça a relevância de examinar a relação entre utilização das redes sociais e saúde mental durante a adolescência, período em que características psicológicas e relacionais ainda estão em processo de consolidação. Махмудова (2026) também enfatiza a preocupação contemporânea com os efeitos das redes sociais sobre a saúde mental dos jovens. Em conjunto, essas contribuições demonstram que a compreensão do fenômeno exige uma perspectiva interdisciplinar, capaz de articular desenvolvimento psicológico, autoimagem, relações sociais, saúde mental e características do ambiente digital. A literatura, embora evidencie associações importantes, ainda demanda pesquisas capazes de esclarecer mecanismos causais, diferenças individuais e estratégias efetivas de prevenção e promoção do bem-estar psicológico.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o propósito de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas acerca das relações entre redes sociais, autoimagem e saúde mental de adolescentes e jovens. A escolha desse método possibilita integrar diferentes perspectivas teóricas e metodológicas presentes na produção científica, favorecendo uma compreensão ampliada de fenômenos contemporâneos relacionados ao uso das plataformas digitais e às suas repercussões psicológicas.

A investigação foi orientada pela seguinte pergunta norteadora: Quais são as evidências científicas acerca da influência das redes sociais sobre a autoimagem e a saúde mental de adolescentes e jovens? A questão foi estruturada de modo a contemplar os principais elementos do objeto de estudo, direcionando a busca, a seleção e a interpretação das produções científicas relacionadas ao fenômeno investigado.

3.2 Estratégia de busca e fontes de informação

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, MEDLINE, Scopus, Latindex e Diadorim, selecionadas por sua abrangência e relevância para a recuperação de estudos relacionados às áreas da saúde, psicologia, ciências sociais e educação. O levantamento considerou publicações disponíveis entre 2021 e 2026, buscando contemplar evidências recentes sobre as transformações decorrentes da expansão das redes sociais e seus possíveis impactos sobre adolescentes e jovens.

Para a identificação dos estudos, foram empregados descritores relacionados ao tema, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. A estratégia de busca contemplou termos em português e inglês, incluindo: *“Redes Sociais”, “Mídias Sociais”, “Adolescentes”, “Jovens”, “Autoimagem”, “Imagem Corporal”, “Autoestima” e “Saúde Mental”, bem como seus correspondentes em inglês: “Social Media”, “Social Networking”, “Adolescents”, “Young Adults”, “Self-Image”, “Body Image”, “Self-Esteem” e “Mental Health”*. As combinações foram adaptadas às especificidades de indexação de cada base consultada.

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos científicos publicados entre janeiro de 2021 e dezembro de 2026; estudos disponíveis nos idiomas português ou inglês; publicações com texto completo disponível; pesquisas que abordassem adolescentes e/ou jovens; estudos que apresentassem relação direta entre redes sociais, autoimagem, imagem corporal, autoestima ou saúde mental; e produções que apresentassem resultados pertinentes ao objetivo da revisão.

Em contrapartida, foram definidos como critérios de exclusão: estudos publicados fora do período estabelecido; trabalhos em idiomas diferentes do português e inglês; artigos duplicados entre as bases consultadas; publicações sem acesso ao texto completo; estudos que não apresentassem relação direta com o objeto investigado; trabalhos exclusivamente direcionados a populações adultas ou infantis sem relação com adolescentes e jovens; além de editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos, dissertações, teses, monografias, capítulos de livros e documentos que não apresentassem resultados científicos relacionados à temática.

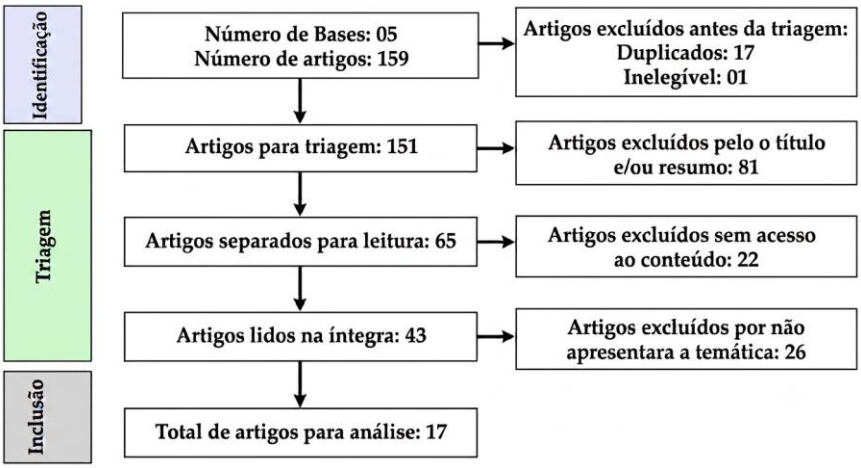
3.4 Processo de seleção e análise dos estudos

O processo de seleção ocorreu de maneira sistematizada, iniciando-se pela identificação dos registros recuperados nas cinco bases de dados. Posteriormente, foram realizadas a organização das referências, a identificação e retirada das duplicidades e a análise dos títulos e resumos conforme os critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Os estudos potencialmente pertinentes foram encaminhados para leitura integral, etapa na qual foram verificadas sua aderência ao tema, consistência das informações apresentadas e contribuição para o alcance do objetivo proposto.

A sequência metodológica adotada para identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos encontra-se apresentada na Figura 1, permitindo visualizar de maneira sistematizada o percurso realizado durante a seleção da produção científica.

Figura 1 – Fluxograma do processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637



Fonte: Autoria própria (2026).

3.5 Extração, organização e síntese dos dados

Após a definição da amostra final, os estudos selecionados foram submetidos à leitura analítica e organizados de acordo com informações consideradas relevantes para responder ao objetivo da pesquisa. Foram extraídos dados referentes à autoria, ano de publicação, título, objetivo, delineamento metodológico, população investigada, principais aspectos relacionados ao uso das redes sociais e resultados referentes à autoimagem, autoestima, imagem corporal e saúde mental.

A síntese das evidências foi realizada de forma qualitativa e descritiva, permitindo identificar convergências, divergências, lacunas e tendências presentes na literatura. A análise buscou estabelecer relações entre os achados dos diferentes estudos, considerando que os efeitos das redes sociais podem ser influenciados por características individuais, padrões de utilização, experiências de comparação social, relações interpessoais e condições psicológicas dos adolescentes e jovens.

3.6 Aspectos éticos

Por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida exclusivamente com dados secundários provenientes de estudos já publicados, esta pesquisa não envolveu a participação direta de seres humanos, não sendo necessária a apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, em conformidade com a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde. A referida normativa estabelece, entre as pesquisas que não são registradas nem avaliadas pelo sistema

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

CEP/CONEP, aquelas realizadas exclusivamente com textos científicos para revisão da literatura científica.

Durante todas as etapas, foram preservados os princípios de rigor científico, transparência na seleção das evidências e fidelidade às informações apresentadas pelos estudos analisados. A condução da revisão buscou, dessa forma, garantir uma síntese crítica e metodologicamente organizada da produção científica acerca das relações entre redes sociais, autoimagem e saúde mental na adolescência e juventude.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca realizada nas bases PubMed, MEDLINE, Scopus, Latindex e Diadorim permitiu identificar estudos relacionados à influência das redes sociais sobre a autoimagem e a saúde mental de adolescentes e jovens. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como a análise dos títulos, resumos e textos completos, foram selecionadas as publicações que apresentaram maior pertinência ao objetivo desta revisão integrativa.

A caracterização das produções selecionadas e a síntese de seus principais resultados são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos selecionados na revisão integrativa

Autor/ano	Objetivo do estudo	Eixo do estudo	Principais achados
Charmaraman *et al*. (2021)	Examinar a associação entre insatisfação corporal relacionada às redes sociais no início da adolescência e indicadores psicossociais.	Insatisfação corporal e saúde mental	A insatisfação corporal associada às redes sociais apresentou relação com sintomas depressivos e ansiedade social, além de sofrer influência das relações com pares e da exposição a celebridades.
Choukas-Bradley *et al*. (2021)	Desenvolver um modelo desenvolvimental e sociocultural para explicar como as	Imagem corporal e desenvolvimento psicossocial	As redes sociais podem potencializar pressões socioculturais relacionadas à aparência, comparação social e internalização de padrões

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

	redes sociais podem contribuir para preocupações com a imagem corporal e saúde mental de adolescentes.		corporais, especialmente entre adolescentes do sexo feminino.
Aubin *et al*. (2022)	Investigar a associação entre o uso de redes sociais e a saúde mental de adolescentes e jovens adultos.	Redes sociais e saúde mental	Foram identificadas associações entre determinadas formas de utilização das redes sociais e indicadores de saúde mental, destacando-se a necessidade de considerar padrões e contextos de uso.
Papageorgiou, Fisher e Cross (2022)	Compreender como adolescentes do sexo feminino percebem as redes sociais e sua relação com a imagem corporal.	Redes sociais e imagem corporal	As participantes relataram comparação frequente com outras meninas e figuras presentes nas redes, associando conteúdos idealizados à percepção negativa da própria aparência.
Zhou e Cheng (2022)	Analisar sistematicamente a relação entre suporte social on-line e saúde mental de adolescentes.	Suporte social e saúde mental	O suporte social on-line apresentou associação com indicadores de saúde mental, sugerindo que as interações digitais podem exercer efeitos positivos quando promovem conexão, apoio e pertencimento.
Dane e Bhatia (2023)	Mapear evidências sobre a associação entre redes sociais, imagem corporal e transtornos alimentares entre jovens.	Imagem corporal e comportamento alimentar	A literatura identificou associação entre exposição a conteúdos relacionados à aparência, insatisfação corporal e comportamentos alimentares potencialmente prejudiciais, embora os mecanismos

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

			causais permaneçam complexos.
Blanchard *et al*. (2023)	Examinar as associações entre redes sociais, saúde mental de adolescentes e aspectos relacionados à alimentação.	Saúde mental, alimentação e redes sociais	Foram observadas relações entre experiências nas redes sociais, saúde mental e comportamentos alimentares, indicando interação entre fatores psicológicos, sociais e ambientais.
Vincente-Benito e Ramírez-Durán (2023)	Sintetizar evidências sobre a influência do uso das redes sociais na imagem corporal e no bem-estar de adolescentes e jovens adultos.	Imagem corporal e bem-estar	O uso de redes sociais, particularmente a exposição a conteúdos centrados na aparência, foi associado à insatisfação corporal e a alterações no bem-estar psicológico.
Mazzeo *et al*. (2024)	Revisar estratégias destinadas a reduzir os impactos prejudiciais das redes sociais sobre a imagem corporal e os transtornos alimentares em adolescentes.	Prevenção e promoção da saúde	Intervenções envolvendo educação midiática, redução da exposição a conteúdos prejudiciais e desenvolvimento de estratégias de uso mais crítico das redes apresentam potencial para reduzir danos.
Suhag e Rauniyar (2024)	Examinar os efeitos das redes sociais sobre transtornos alimentares e imagem corporal em adolescentes jovens.	Transtornos alimentares e imagem corporal	A exposição às redes pode intensificar a comparação social, insatisfação corporal e preocupação com padrões estéticos, constituindo possível fator associado a comportamentos alimentares inadequados.
You e Kwon (2024)	Investigar a relação entre auto-	Auto-objetificação e saúde mental	A auto-objetificação associada às redes sociais relacionou-se a

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

	objetificação corporal em sites de redes sociais e problemas de saúde mental e comportamentais entre jovens mulheres.		dificuldades psicológicas e comportamentais, evidenciando os efeitos da internalização do corpo como objeto de avaliação social.
Blanc-Brillon *et al.* (2025)	Analisar as associações entre comparação social nas redes sociais e saúde mental de jovens adultos.	Comparação social e saúde mental	A comparação social realizada nas plataformas digitais mostrou-se relacionada a diferentes indicadores de saúde mental, reforçando a importância da forma como os indivíduos avaliam seu desempenho e aparência diante dos demais.
Bora e Pandey (2025)	Explorar o impacto das redes sociais sobre insatisfação corporal, autoimagem e sofrimento psicológico em jovens adultos.	Autoimagem e sofrimento psicológico	A maior exposição às redes sociais esteve relacionada a preocupações com a aparência, insatisfação corporal e sofrimento psicológico, destacando a interdependência entre percepção corporal e bem-estar emocional.
Stan *et al*. (2025)	Analisar os efeitos do uso de redes sociais sobre saúde mental e comportamento alimentar durante a adolescência.	Saúde mental e comportamento alimentar	O consumo de conteúdos relacionados à alimentação e aparência pode influenciar percepções corporais e práticas alimentares, com possíveis repercussões sobre o equilíbrio psicológico dos adolescentes.
Zhaira *et al*. (2025)	Investigar os impactos do uso das redes sociais sobre a saúde mental dos adolescentes.	Redes sociais e saúde mental	O uso problemático ou excessivo das plataformas foi relacionado a repercussões negativas sobre o bem-estar psicológico, indicando a

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

			necessidade de estratégias de orientação e uso responsável.
Tennfjord, Bell e Eg (2025)	Examinar como as redes sociais influenciam a autoimagem e a imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e masculino.	Autoimagem e imagem corporal	As experiências nas redes sociais influenciam a percepção da aparência em ambos os sexos, evidenciando o papel da comparação social e dos padrões corporais difundidos digitalmente.
Usik e Kaminsky (2026)	Avaliar o impacto das redes sociais sobre a saúde mental e a autoestima de adolescentes.	Autoestima e saúde mental	Os achados apontam associação entre experiências nas redes sociais, autoestima e saúde mental, reforçando a importância de estratégias preventivas voltadas ao uso consciente das plataformas.

Fonte: Autoria própria (2026).

4.1 Redes sociais, autoimagem e construção da percepção corporal

A análise dos estudos selecionados evidencia que a relação entre redes sociais e autoimagem constitui um fenômeno multidimensional, no qual exposição visual, comparação social e padrões estéticos se articulam na formação da percepção corporal. Dane e Bhatia (2023) identificaram, em revisão de escopo, que a comparação social, a internalização de ideais corporais e a auto-objetificação constituem importantes vias associadas à insatisfação corporal entre jovens. Essa interpretação converge com Vincente-Benito e Ramírez-Durán (2023), que também associaram o uso intenso ou inadequado das plataformas à insatisfação corporal e à redução do bem-estar.

A comparação com representações consideradas socialmente desejáveis parece assumir papel central nesse processo. Papageorgiou, Fisher e Cross (2022) demonstraram que adolescentes percebem as redes sociais como espaços nos quais a aparência é constantemente avaliada, favorecendo comparações com outras pessoas e modelos corporais apresentados digitalmente. Em consonância, Blanc-Brillon *et al.* (2025) apontam que a comparação social realizada nas plataformas está

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

relacionada à saúde mental de jovens adultos, indicando que o impacto não depende apenas da exposição, mas também da maneira como o indivíduo interpreta e utiliza os conteúdos visualizados.

Sob o enfoque desenvolvimental, Choukas-Bradley *et al*. (2021) propõem que as preocupações com a imagem corporal devem ser compreendidas pela interação entre fatores socioculturais e características próprias do desenvolvimento adolescente. A contribuição desse modelo é particularmente relevante porque desloca a discussão de uma relação simplista entre “tempo de tela” e sofrimento psicológico para mecanismos mais complexos, como internalização de padrões, comparação e valorização da aparência. Tal compreensão permite interpretar a experiência nas redes como parte de um contexto social mais amplo.

Outro aspecto observado corresponde à influência dos conteúdos relacionados à aparência sobre diferentes dimensões da percepção de si. Tennfjord, Bell e Eg (2025) demonstram que as redes sociais participam da construção da autoimagem e da imagem corporal entre adolescentes de diferentes gêneros. Esse achado amplia a discussão tradicionalmente concentrada nas adolescentes do sexo feminino e sugere que as pressões estéticas podem assumir diferentes manifestações conforme gênero, expectativas sociais e características individuais.

A insatisfação corporal, nesse sentido, não deve ser considerada um resultado isolado da exposição digital, mas como parte de um processo psicológico que envolve autoestima, identidade e percepção de pertencimento. Viji *et al.* (2025) identificaram associação entre uso de redes sociais e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes e jovens adultos, enquanto You e Kwon (2024) destacaram a relevância da auto-objetificação corporal para compreender problemas psicológicos e comportamentais entre jovens mulheres. A concordância entre esses achados reforça a hipótese de que a transformação do corpo em objeto permanente de avaliação pode comprometer uma percepção mais integrada e saudável de si.

4.2 Repercussões sobre saúde mental e possibilidades de enfrentamento

No campo da saúde mental, as evidências reunidas apontam que os efeitos das redes sociais ultrapassam as questões estéticas e alcançam diferentes dimensões do funcionamento psicológico. Aubin *et al.* (2022) identificaram associação

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

entre utilização das redes sociais e saúde mental de adolescentes e jovens adultos, enquanto Zhaira *et al.* (2025) também destacam repercussões psicológicas relacionadas ao uso dessas plataformas. A convergência sugere que a experiência digital deve ser considerada como um componente relevante, embora não exclusivo, na compreensão do bem-estar psicológico juvenil.

Paralelamente, a literatura indica que a relação entre redes sociais e sofrimento psicológico não apresenta caráter necessariamente linear. Blanchard *et al.* (2023) encontraram associações entre uso de redes sociais, sintomas depressivos, ansiedade, insatisfação corporal e comportamentos alimentares desordenados, mas também ressaltaram limitações relacionadas à qualidade dos estudos e à dificuldade de estabelecer vias causais. Essa ressalva é fundamental para evitar interpretações deterministas que atribuam às plataformas digitais responsabilidade isolada pelo desenvolvimento de problemas de saúde mental.

A complexidade dessa associação também é evidenciada pela possibilidade de coexistirem experiências positivas e negativas. Zhou e Cheng (2022) demonstraram que o suporte social on-line pode apresentar relação favorável com a saúde mental dos adolescentes, indicando que as redes podem funcionar como espaços de apoio, pertencimento e conexão. Dessa forma, o mesmo ambiente digital capaz de favorecer comparação e pressão social também pode proporcionar recursos relacionais importantes, dependendo da qualidade das interações estabelecidas.

Em perspectiva complementar, Mazzeo *et al*. (2024) defendem a necessidade de estratégias destinadas à redução dos danos relacionados à imagem corporal e aos transtornos alimentares no ambiente digital. A relevância dessa proposição decorre do reconhecimento de que simplesmente recomendar a redução do uso das redes pode ser insuficiente diante da centralidade dessas plataformas na vida social contemporânea. Intervenções mais abrangentes devem envolver educação para o consumo crítico de conteúdos, reconhecimento de estratégias persuasivas e desenvolvimento de competências para lidar com padrões corporais idealizados.

A educação midiática surge, portanto, como possibilidade de proteção diante das pressões exercidas pelo ambiente virtual. Dane e Bhatia (2023) identificaram maior potencial protetivo associado à alfabetização para as mídias e à valorização corporal, sugerindo que recursos individuais podem modificar a relação entre exposição digital e insatisfação corporal. Essa evidência permite compreender que

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

adolescentes não devem ser tratados exclusivamente como sujeitos passivos diante das redes, mas como indivíduos capazes de desenvolver competências críticas para interpretar os conteúdos aos quais são expostos.

Por sua vez, Suhag e Rauniyar (2024) relacionam a utilização das redes sociais a preocupações com a imagem corporal e a comportamentos alimentares potencialmente prejudiciais entre adolescentes. Esse resultado dialoga com Stan *et al*. (2025), que também enfatizam a interação entre consumo de conteúdos digitais, saúde mental e comportamento alimentar. A concordância entre os estudos indica que conteúdos relacionados à alimentação, estética e corpo podem atuar de maneira integrada, tornando necessária uma abordagem preventiva que não fragmente artificialmente saúde mental, imagem corporal e comportamento alimentar.

Do ponto de vista das desigualdades individuais, Charmaraman *et al.* (2021) demonstraram que a insatisfação corporal relacionada às redes sociais pode estar articulada a sintomas depressivos e ansiedade social, além de relações com pares e exposição a celebridades. Essa constatação é importante porque evidencia que os efeitos das plataformas podem variar conforme a rede de relações do adolescente e sua condição psicológica prévia. Consequentemente, estratégias de prevenção precisam considerar fatores de vulnerabilidade e proteção, em vez de adotar recomendações uniformes para todos os usuários.

A literatura recente também favorece uma interpretação das redes sociais como ambientes que podem reproduzir e amplificar pressões sociais previamente existentes. Vincente-Benito e Ramírez-Durán (2023) destacam que a manipulação de informações, a baixa alfabetização midiática e a internalização de padrões corporais idealizados estão entre os elementos associados a consequências negativas para a imagem corporal e o bem-estar. Assim, parte do problema não está exclusivamente na existência das redes, mas na combinação entre características das plataformas, conteúdos disponibilizados e condições socioculturais que atribuem elevado valor à aparência.

A necessidade de uma abordagem sistêmica torna-se ainda mais evidente quando se considera que as plataformas apresentam simultaneamente oportunidades e riscos. Blanchard *et al.* (2023) destacam que as evidências sustentam associações com insatisfação corporal, sintomas depressivos, ansiedade e comportamentos alimentares desordenados, mas também apontam lacunas importantes quanto aos

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

mecanismos causais, às diferenças entre grupos e ao papel dos influenciadores. Essa heterogeneidade demonstra que futuras análises devem ultrapassar indicadores quantitativos de frequência de uso e investigar características específicas da experiência digital.

Por fim, Usik e Kaminsky (2026) reforçam a importância de compreender conjuntamente os efeitos das redes sociais sobre autoestima e saúde mental dos adolescentes. A síntese dos estudos analisados indica que a problemática contemporânea não consiste simplesmente em determinar se as redes sociais são “boas” ou “ruins”, mas em compreender como, para quem e em quais circunstâncias determinadas formas de utilização produzem consequências psicológicas distintas. Essa perspectiva favorece intervenções mais qualificadas, fundamentadas em educação midiática, promoção da autoestima, valorização da diversidade corporal, fortalecimento das relações presenciais e acompanhamento dos adolescentes em situações de sofrimento psicológico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura permitiu responder à pergunta norteadora ao demonstrar que as redes sociais exercem influência relevante sobre a autoimagem e a saúde mental de adolescentes e jovens, especialmente por meio da exposição a padrões estéticos, comparação social, avaliação da aparência e dinâmica das relações virtuais. Entretanto, essa influência não se apresenta de maneira uniforme, sendo condicionada pelas características individuais, pelo contexto social e pelos padrões de utilização das plataformas.

Os achados evidenciaram que a autoimagem constitui uma das dimensões mais sensíveis à experiência digital, particularmente quando os usuários são frequentemente expostos a representações corporais idealizadas. Observou-se associação entre utilização das redes, insatisfação corporal, auto-objetificação e alterações na autoestima, indicando que a construção da percepção sobre o próprio corpo pode ser afetada pelas referências estéticas disponíveis no ambiente virtual.

No âmbito da saúde mental, os estudos analisados identificaram relações entre experiências nas redes sociais e diferentes manifestações de sofrimento psicológico, incluindo sintomas depressivos, ansiedade social, dificuldades relacionadas ao sono

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

e comprometimentos do bem-estar. Ao mesmo tempo, verificou-se que as plataformas também podem oferecer suporte social, conexão e pertencimento, evidenciando que seus efeitos não são exclusivamente prejudiciais e dependem da qualidade das interações e dos conteúdos consumidos.

Considerando o objetivo proposto, a revisão demonstrou que compreender a relação entre redes sociais, autoimagem e saúde mental requer uma abordagem multidimensional, que ultrapasse a análise isolada do tempo de exposição. Os principais achados apontam para a participação da comparação social, internalização de padrões corporais, auto-objetificação, relações com pares e autoestima na configuração das experiências digitais, reforçando a necessidade de estratégias de promoção do uso crítico e consciente das plataformas.

Como implicação prática, torna-se pertinente fortalecer ações de educação midiática e promoção da saúde mental nos espaços escolares, familiares e nos serviços de atenção à saúde, contemplando o desenvolvimento de competências para interpretação crítica de conteúdos digitais, valorização da diversidade corporal e identificação precoce de sinais de sofrimento psicológico. Recomenda-se, ainda, que intervenções futuras considerem adolescentes de diferentes gêneros, contextos socioeconômicos e padrões de utilização das redes, evitando abordagens generalistas.

Para ampliar o conhecimento produzido, sugere-se a realização de estudos longitudinais e intervencionais que acompanhem adolescentes e jovens por períodos prolongados, investigando como diferentes tipos de conteúdo, intensidade de uso, comparação social e estratégias de educação midiática influenciam a trajetória da autoimagem e da saúde mental. Pesquisas dessa natureza poderão contribuir para esclarecer relações temporais e mecanismos envolvidos, além de subsidiar intervenções preventivas mais efetivas e adequadas às transformações do ambiente digital.

REFERÊNCIAS

AUBIN, H. J. *et al.* The association between social media use and mental health among adolescents and young adults. **European Psychiatry**, v. 65, p. S126-S126, 2022.

BLANC-BRILLON, J. L. *et al.* The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. **Frontiers in Psychology**, v. 16, 2025.

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

BLANCHARD, L. *et al*. Associations between social media, adolescent mental health, and diet: a systematic review. **Obesity Reviews**, v. 24, 2023.

BORA, D.; PANDEY, N. Exploring the impact of social networking on body dissatisfaction, self-image, and psychological distress among young adults. **International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology**, 2025.

CHARMARAMAN, L. *et al.* Early adolescent social media-related body dissatisfaction: associations with depressive symptoms, social anxiety, peers, and celebrities. **Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics**, v. 42, p. 401-407, 2021.

CHOUKAS-BRADLEY, S. *et al.* The perfect storm: a developmental–sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls' body image concerns and mental health. **Clinical Child and Family Psychology Review**, v. 25, p. 681-701, 2021.

COPEZ-LONZOY, A. *et al*. Interventions that use highly visual social media platforms to tackle unhealthy body image in adolescents and young adults: a systematic review protocol. **BMJ Open**, v. 15, 2025.

DANE, A.; BHATIA, K. The social media diet: a scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. **PLOS Global Public Health**, v. 3, 2023.

DUBICKA, B. *et al*. Social media use, body image, and eating disorder symptoms in children, adolescents, and young adults: a scoping review. **BJPsych Open**, v. 12, p. S39-S40, 2026.

KHALAF, A. M. *et al*. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. **Cureus**, v. 15, 2023.

LIN, R. Review of the association between social networks and adolescent development. **Highlights in Business, Economics and Management**, 2023.

MAZZEO, S. *et al.* Mitigating harms of social media for adolescent body image and eating disorders: a review. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 17, p. 2587-2601, 2024.

MOLINA RUIZ, R. *et al*. Impact of social media on self-esteem and body image among young adults. **European Psychiatry**, v. 65, p. S585-S585, 2022.

PAPAGEORGIOU, A. *et al*. "Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image. **BMC Women's Health**, v. 22, 2022.

POPAT, A.; TARRANT, C. Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, v. 28, p. 323-337, 2022.

ISBN: 978-65-831-2123-3 DOI DO LIVRO: 10.29327/5944637

SHI, R. Social network use and adolescent mental health: the mediating roles of academic stress, peer relationships, and self-esteem. **Journal of Sociology and Education**, 2025.

STAN, E. *et al*. Social media diet in adolescence: effects on mental health and eating behaviour. **Journal of Agroalimentary Processes and Technologies**, 2025.

SUHAG, K.; RAUNIYAR, S. P. Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. **Cureus**, v. 16, 2024.

TENNfjord, M. *et al*. How social media influences the self-image and body image among female and male adolescents. **PLOS ONE**, v. 20, p. e0334657, 2025.

TIWARI, R. Mental health effects of social media on adolescents. **International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology**, 2023.

TSOMOKOS, D. I. Adolescent social media use and psychiatric outcomes: a longitudinal mediation analysis via interpersonal distrust, sleep, and self-image. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 61, p. 1387-1399, 2025.

USIK, D. The relationship between social media use and its impact on mental health in adolescents. **Psychological Sciences**, 2025.

USIK, D.; KAMINSKY, V. V. The impact of social media on the mental health and self-esteem of adolescents. **Innovative Science: Psychology, Pedagogy, Defectology**, 2026.

VIJI, C. M. *et al.* Influence of social media on body image dissatisfaction among adolescents and young adults. **World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences**, 2025.

VINCENTE-BENITO, I.; RAMÍREZ-DURÁN, M. V. Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: a systematic review. **Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services**, p. 1-8, 2023.

YOU, S.; KWON, M. Self-objectification of bodies in social networking sites: mental and behavioral health problems of young female adults. **Health Care for Women International**, v. 46, p. 527-544, 2024.

ZHAIRA, D. *et al.* The impact of social media on adolescent mental health. **Journal of Medical & Health Sciences Review**, 2025.

ZHOU, Z.; CHENG, Q. Relationship between online social support and adolescents' mental health: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Adolescence**, v. 94, n. 3, p. 281-292, 2022.

Махмудова, Н. А. The impact of social media on young people’s mental health. **Advances in Science and Education**, 2026.